



*C'est décidé,
j'arrête de fumer*

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE DE FUMER

Cette brochure est destinée aux personnes qui sont prêtes à tenter d'arrêter de fumer. Elle est destinée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, mais pour ne pas surcharger le texte, nous avons le plus souvent recours au masculin.

Ainsi, vous avez décidé de tenter prochainement d'arrêter de fumer?

Nous vous félicitons de cette excellente décision!

Cette brochure contient des conseils basés sur l'expérience de centaines d'ex-fumeurs qui ont participé à nos enquêtes. En la lisant, vous apprendrez comment ils ont fait pour se libérer de la cigarette.

LES RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER

Pour réussir à arrêter de fumer, il faut être convaincu du bien-fondé de cette décision. Commencez par faire la liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Vous pouvez ensuite afficher cette liste chez vous.

Raisons pour lesquelles je veux arrêter de fumer:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs et des ex-fumeuses qui ont participé à une enquête réalisée à Genève, à propos de leur expérience de l'arrêt du tabagisme:

- "J'éprouve une certaine fierté". "J'ai éprouvé la satisfaction d'avoir remporté une victoire".
- "On importune moins son entourage". "Cela me revalorise aux yeux de mes proches". "Ma famille est très satisfaite".
- "J'ai plus d'énergie". "Je suis en meilleure forme". **"Je me sens plus frais, le matin au réveil"**.
- "Je suis moins fatiguée". "Je me sens beaucoup mieux".
- "Je respire mieux". "Mes performances sportives se sont améliorées".
- "J'ai redécouvert les goûts et les odeurs".
- "Je dépense moins d'argent". "J'économise 40 Frs par semaine (un plein d'essence)".
- "On n'est plus obligé de penser tout le temps à emporter des cigarettes".
- "On a meilleure haleine". "L'odeur sur les habits a disparu". "J'ai meilleure mine".
- "Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons".
- "Je ne tousse plus". "Je n'ai plus mal à la tête". "On a moins souvent mal à la gorge".
- "Je suis moins nerveuse".



Les avantages d'arrêter de fumer pour votre santé

- En arrêtant de fumer, vous diminuez immédiatement et de façon importante les risques pour votre santé. Quels que soient votre âge et votre état de santé, il n'est **JAMAIS** trop tard pour arrêter de fumer.
- Les personnes qui arrêtent de fumer avant l'âge de 50 ans divisent par 2 leur risque de mourir dans les 15 années suivantes, par rapport à celles qui continuent de fumer.
- Les femmes qui cessent de fumer avant d'être enceintes ou au début de leur grossesse réduisent les risques pour leur enfant et pour elles-mêmes.
- Les parents qui arrêtent de fumer diminuent les risques de maladies respiratoires pour leurs enfants (asthme, infections, etc.), ainsi que le risque de mort subite du nourrisson.
- Si vous avez déjà une maladie due au tabac, arrêter de fumer diminue les risques de complications de cette maladie.

QUELQUES STRATÉGIES POUR VOUS PRÉPARER À ARRÊTER DE FUMER

Nous savons qu'il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Mais nous savons aussi que comme des millions d'ex-fumeurs, vous êtes capable d'y arriver. La plupart des ex-fumeurs n'ont pas réussi à arrêter du premier coup, mais ont eu besoin en moyenne de 4 tentatives. Comme dans les autres domaines, l'apprentissage se fait ici par la répétition. Essayez encore et encore, vous finirez par y arriver. **Pour réussir, vous devez préparer convenablement votre tentative d'arrêt.** Voici les techniques que les ex-fumeurs ont utilisées durant cette étape de préparation.

Obtenez du soutien



Beaucoup d'ex-fumeurs ont dit que l'aide de leur entourage a été un élément essentiel de leur réussite. Parlez autour de vous de votre intention d'arrêter de fumer. Cherchez l'appui de personnes de confiance. Méfiez-vous cependant de certains fumeurs, qui peuvent vous envier. Recherchez surtout le soutien des non-fumeurs.

Si votre conjoint est fumeur, incitez-le à arrêter également de fumer

A deux, on peut partager son expérience et s'entraider. Si votre conjoint arrête de fumer, cela diminue votre propre risque de rechuter.

Demandez l'aide d'un professionnel

L'aide d'un professionnel augmente sérieusement vos chances de succès. Vous pouvez:

- Vous adresser à votre médecin. Il vous aidera lui-même ou vous orientera.
- Vous adresser à un spécialiste de la désaccoutumance (adresses en page 16).
- Participer à un programme d'arrêt en groupe (p. ex. Plan de 5 jours).

Faites des essais

Pour apprendre à faire face au manque de nicotine, vous pouvez dès maintenant cesser de fumer pendant quelques heures, puis pendant une demi-journée, puis pendant une journée entière. Ces brèves périodes sans cigarettes peuvent vous préparer à arrêter définitivement de fumer et augmenter votre confiance dans votre capacité à résister à l'envie de fumer.

Profitez des occasions favorables

Plusieurs événements incitent à réfléchir sur l'habitude de fumer: rhume, bronchite, grossesse, naissance d'une enfant, maladie d'un fumeur dans votre entourage, etc. Profitez de ces occasions pour arrêter de fumer, mais n'attendez toutefois pas trop: le «moment magique» où l'arrêt est facile n'existe pas.



Évitez absolument de reprendre une cigarette

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit les ex-fumeurs à rechuter. Après avoir arrêté, **il est TRÈS IMPORTANT d'éviter de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée d'une cigarette.**

Évaluez votre dépendance

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne:cig. / jour.
- Le matin, combien de minutes après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette? minutes.

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer:

- Lors de votre précédente tentative, avez-vous ressenti des symptômes de sevrage (p. ex. envie irrésistible de fumer, irritabilité, déprime, etc.)

Oui

Non

Si vous fumez plus de 10 cigarettes par jour, **ou** si vous fumez moins de 30 minutes après le réveil **ou** si vous avez ressenti des symptômes de sevrage lors de votre tentative précédente, nous vous recommandons vivement d'utiliser un produit contenant de la

nicotine (patch, chewing-gum, tablette ou inhalateur), et le nouveau médicament bupropion. En atténuant les symptômes de sevrage, ces produits multiplient par 2 les chances de succès de votre tentative d'arrêt.

Tenez un journal du fumeur

Beaucoup d'ex-fumeurs ont trouvé que remplir un journal leur a permis de mieux contrôler leur habitude de fumer et de rompre les automatismes. Ils ont dit que cela leur a ouvert les yeux sur une habitude qu'ils croyaient connaître. Pourquoi ne pas tenter l'expérience suivante: pendant quelques jours, gardez une photocopie du journal (page 15) dans votre paquet de cigarettes et remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette. Chaque soir, relisez votre journal et faites le point.

ARRÊTER D'UN SEUL COUP OU DIMINUER PEU À PEU?

Vous pouvez arrêter de fumer d'un seul coup ou diminuer peu à peu le nombre de cigarettes que vous fumez. **La plupart des ex-fumeurs ont arrêté d'un seul coup, c'est la méthode que nous vous recommandons.** Toutefois, pour être efficace, cette méthode demande une préparation adéquate, telle qu'elle est décrite dans cette brochure. Si vous préférez la méthode progressive, voici comment vous y prendre.

La méthode progressive

La méthode progressive est surtout recommandée aux personnes qui fument plus de 20 cigarettes par jour. Après avoir diminué leur consommation jusqu'à 15-20 cigarettes par jour, ces personnes devraient arrêter de fumer d'un seul coup, car il est illusoire de croire qu'elles pourront tenir longtemps sans augmenter leur consommation.

Supprimez les cigarettes les plus faciles

En vous aidant du journal du fumeur, supprimez les cigarettes que vous allumez par automatisme, sans réfléchir. Ne fumez que celles qui vous semblent indispensables.

Espacez les cigarettes

Augmentez graduellement le temps entre 2 cigarettes, jusqu'à ce que vous soyez capable de tenir plusieurs heures, ou toute une soirée sans fumer.

Abstenez-vous de fumer de temps en temps

Essayez de tenir le plus tard possible dans la matinée sans fumer. Sortez pendant 1 ou 2 heures sans emporter de cigarettes. Essayez de tenir un quart d'heure sans fumer après un café.

Achetez un paquet à la fois

Évitez de constituer des réserves et d'acheter des cartouches de cigarettes.

Modifiez vos habitudes

Si vous fumez après le réveil, prenez plutôt une douche ou préparez immédiatement votre petit-déjeuner. Si vous avez l'habitude de fumer après avoir mangé, quittez la table immédiatement après le repas. Si vous avez l'habitude de fumer dans un certain fauteuil, évitez pendant quelque temps de vous y asseoir.

Limitez les endroits et les occasions où vous fumez

Désignez quelques endroits où vous êtes autorisé à fumer et évitez de fumer ailleurs (p. ex. en voiture, dans votre appartement, en présence d'enfants, en présence de non-fumeurs).



UN HOMME (OU UNE FEMME) AVERTI(E) EN VAUT DEUX!

Préparez-vous à surmonter les difficultés que vous pourriez rencontrer après avoir arrêté de fumer, vous augmenterez ainsi vos chances de succès. Réfléchissez à l'avance à la façon de faire face:

- 1) Aux situations qui donnent envie de fumer.
- 2) Au cas où, par accident, vous reprendriez une ou plusieurs cigarettes.
- 3) Aux troubles causés par le manque de tabac.

1) Situations à risque



Certaines situations sont particulièrement favorables à la rechute. Il est utile d'apprendre à reconnaître ces situations et de préparer une stratégie pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Pour cela, commencez par remplir le questionnaire ci-dessous. Vous pouvez aussi lire nos conseils sur la gestion des situations à risque, dans notre brochure intitulée «Je viens d'arrêter de fumer».

| Situation à risque | Ma stratégie pour résister aux cigarettes dans cette situation |
|----------------------------------|--|
| En compagnie d'autres fumeurs | |
| Après un repas ou un café | |
| En cas de stress ou de déprime | |
| En cas de besoin urgent de fumer | |
| Autre situation: | |

2) Si par accident, vous reprenez quelques cigarettes

Dès maintenant préparez un **plan d'urgence** pour le cas où vous reprendriez quelques cigarettes, car si vous ne réagissez pas, vous risquez fortement de recommencer à fumer:

- Rappelez-vous votre engagement de ne plus fumer.
- Evitez de vous adresser des reproches.
- Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Faites appel à l'aide de vos proches.
- Faites le point, analysez les raisons qui vous ont incité à reprendre quelques cigarettes.
- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement.



N'achetez pas de cigarettes, jetez les cigarettes en votre possession.

3) Symptômes de sevrage

Lorsqu'ils arrêtent de fumer, beaucoup de fumeurs ressentent des symptômes de manque ou de sevrage. Ces symptômes diminuent après quelques jours puis disparaissent. Les produits contenant de la nicotine (patch, chewing-gum, tablette ou inhalateur) et le bupropion atténuent fortement ces symptômes, voire les éliminent complètement. Le tableau ci-après décrit ces symptômes et propose des stratégies pour y faire face.

| Symptôme | Que faire dans ce cas? |
|--|--|
| Envie irrésistible de fumer | <p>Attendre que ça passe (en général 3 à 5 minutes). S'occuper, commencer une activité. Penser à autre chose, se concentrer sur son travail. Boire de l'eau, mâcher un chewing-gum ou un bonbon. Manger quelque chose (p. ex. un fruit). Respirer plusieurs fois profondément. Faire un exercice de relaxation. Se laver les dents. Se dire que ces envies diminuent après quelques jours.</p> |
| Irritabilité, énervement, difficulté à se concentrer | <p>Faire une pause, une promenade, prendre une douche, respirer profondément, utiliser une technique de relaxation. Dormir beaucoup, faire une sieste. Faire du sport.</p> |
| Mal de tête | <p>Dormir davantage. Faire un exercice de relaxation. Eviter de boire du café et de l'alcool.</p> |
| Appétit augmenté | <p>Si vous craignez de prendre du poids, évitez les nourritures grasses, faites davantage d'exercice. Les produits à base de nicotine et le bupropion permettent de retarder la prise de poids, chez les ex-fumeurs.</p> |
| Troubles du sommeil | <p>Le soir, éviter de boire du thé ou du café. Boire du lait chaud avant de se coucher. Faire de l'exercice.</p> |
| Déprime, dépression | <p>Comme les autres symptômes de sevrage, la déprime disparaît avec le temps. Pour y faire face, soyez actif, faites une activité que vous aimez, parlez avec une personne de confiance, évitez la solitude, faites du sport ou des travaux manuels. Si la dépression ne passe pas, prenez la chose au sérieux et consultez un médecin.</p> |

UTILISEZ DE LA NICOTINE ET DU BUPROPION

La nicotine est une substance qui cause une dépendance physique et de désagréables symptômes de sevrage lorsqu'on cesse de l'absorber. En atténuant les symptômes de sevrage et les besoins urgents de fumer, les produits à base de nicotine et le bupropion **multiplient par 2** les chances de succès de votre tentative d'arrêt. Leur efficacité a été démontrée dans de nombreuses études scientifiques. **Nous vous recommandons vivement d'utiliser ces produits.** Ils existent sous 3 formes différentes:

- Les **chewing-gums** (sans ordonnance), les **tablettes** et l'**inhalateur** de nicotine sont plus efficaces si l'on suit rigoureusement la notice d'utilisation. Poursuivez le traitement durant toute la période recommandée.
- Le **patch** diffuse de la nicotine à travers la peau. Il s'obtient sans ordonnance. Utilisez-le à dose suffisante pendant toute la période recommandée, c'est-à-dire entre 6 et 12 semaines.
- Le **bupropion** est un nouveau médicament efficace pour arrêter de fumer.

Ces produits sont particulièrement indiqués si vous êtes dépendant de la nicotine. (Pour savoir si vous êtes dépendant, répondez aux questions en page 5). L'efficacité du traitement sera plus grande si vous suivez les instructions d'utilisation.

Voici les raisons qu'ont donné certains participants à nos enquêtes pour ne pas utiliser ces produits ainsi que les réponses que nous leur apportons.

«Je suis opposé à l'idée d'utiliser un médicament pour m'aider à arrêter de fumer».
Il n'y a pas de honte à utiliser un médicament pour se libérer d'une substance comme la nicotine, qui engendre une dépendance physique.

«Ça ne marche pas»

Bien que de nombreuses études scientifiques aient montré que ces produits sont efficaces, ils ne sont pas une garantie de succès. L'utilisation de ces produits ne vous dispense pas de faire l'effort de changer vos habitudes et de préparer activement votre tentative d'arrêt.

«Je peux très bien arrêter de fumer sans l'aide de tels produits, la volonté suffit»

Une fierté mal placée peut vous conduire à la rechute. Ces produits multiplient par 2 les chances de succès de votre tentative d'arrêt. Mettez un maximum d'atouts de votre côté!

«Ces produits coûtent trop cher»

Il est vrai que ces produits coûtent cher (le patch coûte 180 FrS par mois). C'est cependant beaucoup moins cher que ce vous dépensez chaque année pour fumer.

«Je crains les effets secondaires de ces produits»

Les substituts nicotiques ont très peu d'effets secondaires, et ces effets sont banals. Le patch peut provoquer des démangeaisons ou des rougeurs de peau locales et passagères. **Il est important de savoir que les substituts nicotiques ne sont pas dangereux pour la santé.** Notamment, le risque d'accident cardio-vasculaire **n'est pas** augmenté chez les personnes qui utilisent ces produits, même chez les patients cardiaques. Le bupropion a des effets secondaires: consultez un médecin.

«Je ne suis pas dépendant de la nicotine»

Ces produits augmentent vos chances de succès même si vous ne fumez que 10 cigarettes par jour. Commencez par accepter l'idée que si vous fumez plus de quelques cigarettes par jour, vous êtes dépendant de la nicotine.

«Mon problème n'est pas la dépendance physique, mais de me défaire d'une vieille habitude»

Il vous sera plus facile de vous attaquer aux autres aspects de votre habitude de fumer si le problème de la dépendance physique est résolu par l'utilisation des substituts nicotiques.

AUTRES PRODUITS ET MÉTHODES

L'efficacité sur l'arrêt du tabagisme des produits pharmaceutiques autres que ceux qui contiennent de la nicotine, du bupropion, de la clonidine et de la nortriptyline n'est pas établie scientifiquement. Notamment, les produits homéopathiques ne sont pas efficaces, ni les produits qui modifient le goût du tabac (p.ex. produits à l'acétate d'argent), ni les produits à base d'herbes. Les «gadgets» que l'on trouve au comptoir des pharmacies (porte-cigarettes, filtres, etc.) ne sont pas non plus efficaces.

PASSEZ À L'ACTION!

Après vous être préparé, le moment est venu de passer à l'action! Commencez par prendre la décision ferme d'arrêter de fumer. **De nombreux ex-fumeurs ont affirmé que cet engagement ferme envers eux-mêmes a fait la différence entre les tentatives réussies et ratées.**

Fixez une date

Il est important de **fixer la date** du jour où vous arrêterez de fumer et de vous en tenir à cette date. De nombreux fumeurs attendent la venue d'un «moment idéal». Ils se disent:



"J'arrêterai lors des prochaines vacances, quand j'aurai trouvé du travail, après mes examens", ou: "J'ai trop de soucis en ce moment". Le moment idéal ne se présentera jamais. Puisque vous avez décidé d'arrêter de fumer, pourquoi attendre davantage?

Vous voulez attendre d'être atteint de l'une de ces maladies mortelles que cause le tabagisme ? Prenez l'initiative et fixez une date d'arrêt dans les **30 prochains jours**.

Préparez-vous pour le jour J

La veille de la date que vous aurez fixée pour arrêter de fumer, jetez toutes vos cigarettes, n'en conservez aucune. Faites disparaître les allumettes, briquets et cendriers. Parlez de votre tentative d'arrêt à votre famille, à vos amis et à vos collègues. Demandez-leur de vous soutenir et d'être compréhensifs si vous êtes de mauvaise humeur. Demandez aux fumeurs de respecter votre décision.

Passez un contrat avec vous-même

Pourquoi ne pas signer un contrat avec vous-même, comme celui qui est proposé ci-dessous? Cela peut vous aider à vous en tenir à votre décision.

Contrat avec moi-même pour arrêter de fumer

Je m'engage à arrêter complètement de fumer

à partir du _____ (jour) _____ (mois) _____ (année)

(Signature)

POUR LES PERSONNES QUI ONT DÉJÀ TENTÉ SANS SUCCÈS D'ARRÊTER DE FUMER



La rechute est un phénomène normal, qui fait partie de processus d'arrêt. **En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives sérieuses d'arrêter de fumer avant d'y parvenir pour de bon.** Il faut essayer encore et encore. Comme dans les autres domaines, l'apprentissage se fait ici par la répétition. Dites-vous que votre tentative d'arrêt vous a permis d'acquérir de l'expérience et que cela augmentera les chances de succès de votre prochaine tentative. Avoir rechuté ne signifie pas que vous êtes incapable

d'arrêter de fumer, mais que vous n'avez pas réagi correctement, dans une situation défavorable. Vous avez été capable de tenir plusieurs jours ou plusieurs mois sans fumer, cela prouve que vous êtes tout à fait capable de vivre sans cigarettes. Dites-vous aussi que votre prochaine tentative sera différente de la précédente, puisque cette fois-ci vous bénéficiez des conseils et des informations de cette série de brochures!

Réfléchissez aux circonstances de votre rechute et à la façon de mieux résister aux cigarettes dans des circonstances similaires. Cela vous aidera à avoir davantage de succès la prochaine fois. Pour cela, remplissez le questionnaire ci-dessous.

1- Dans quelle situation avez-vous recommencé à fumer (date, heure, endroit, avec qui, quelle activité, quel était votre état d'esprit)?

2- Qu'est-ce qui a déclenché votre envie de fumer?

3- La prochaine fois, que faire pour résister aux cigarettes en pareilles circonstances?

ET MAINTENANT?

Assurez-vous que vous avez préparé correctement votre tentative d'arrêt en remplissant la checklist suivante:

CHECK-LIST

OK

- 1- J'ai fait la liste des raisons pour lesquelles je veux arrêter de fumer.
- 2- J'ai trouvé quelqu'un qui soutiendra mes efforts pour arrêter de fumer.
- 3- J'ai fixé une date d'arrêt dans les 30 prochains jours.
- 4- Je me suis procuré un produit contenant de la nicotine (patch, chewing-gum, spray).
- 5- J'ai tiré les leçons de mes tentatives passées d'arrêter de fumer.
- 6- J'ai préparé un «plan d'urgence» pour le cas où je reprendrais quelques cigarettes.
- 7- J'ai jeté toutes mes cigarettes et j'ai fait disparaître briquets, allumettes et cendriers.
- 8- J'ai identifié des stratégies pour résister à l'envie de fumer dans les situations à risque:
 - en compagnie d'autres fumeurs
 - en cas de stress, de déprime ou d'irritabilité
 - en cas de besoin urgent de fumer.
- 9- J'ai signé le «contrat avec moi-même» pour arrêter de fumer.

Nous pouvons vous aider

Si vous le souhaitez, **nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous aider à arrêter de fumer**. Pour cela, il vous faut répondre à un questionnaire puis nous l'envoyer. Vous recevrez en retour un compte rendu qui tiendra compte de vos caractéristiques personnelles.

Si vous voulez, vous pouvez recevoir une série de comptes rendus, échelonnés au cours du temps. Vous pouvez commander ce matériel gratuitement à l'adresse qui se trouve en dernière page. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez obtenir tout ce matériel à l'adresse suivante: <http://www.stop-tabac.ch>



Prévenez la rechute

Pour prévenir la rechute, lisez nos brochures intitulées "Je viens d'arrêter de fumer" et "Ex-fumeurs, persévérez". Vous y apprendrez notamment comment résister aux cigarettes dans les situations à risque.

Tout comme un million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes tout à fait capable de devenir puis de rester un ex-fumeur! Nous vous souhaitons plein succès dans vos efforts pour arrêter de fumer!

Journal du fumeur

Photocopiez et découpez ce journal. Pendant quelques jours, remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette. Le soir, relisez-le et faites le point.



| Journal du fumeur | | | | | | |
|-------------------|------|-------|-----------|----------|---------|-------------------|
| Cig n° | Date | Heure | Situation | Humeur * | Envie** | Comment résister? |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |

Le point pour la journée du: _____

Situations où l'envie de fumer a été la plus forte: _____

Stratégies les plus efficaces pour résister dans ces situations: _____

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.

** Intensité de l'envie de fumer: nulle = 0, très faible = 1, modérée = 2, forte = 3, extrême = 4.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DES INFORMATIONS POUR ARRÊTER DE FUMER?

Internet

- **Conseils individualisés pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages:** www.stop-tabac.ch
- Swissweb de la prévention: www.prevention.ch
- Tabac-net (France): www.tabac-net.ap-hop-paris.fr/
- Vivez sans fumée (Santé-Canada): www.hc-sc.gc.ca
- Sur le sevrage tabagique: www.letitbe.ch

En Suisse

- Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT). Effingerstrasse 40.
3001 Bern. Tél: 031.389.92.46. Fax: 031.389.92.60. www.at-suisse.ch
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. 3001 Bern.
Tél. 031.389.91.00. Fax. 031.389.91.60. www.swisscancer.ch. info@swisscancer.ch.
- Ligue pulmonaire suisse. Südbahnhofstrasse 14c. 3007 Bern.
Tél. 031.378.20.50. Fax 031.378.20.51. www.lung.ch. info@lung.ch.
- CIPRET-Genève. Carrefour Prévention. Rue Henri Christiné 5. CP 567. 1211 Genève 4.
Tél: 022.321.00.11. Fax: 022.329.11.27. www.prevention.ch.
- Consultation antitabac de l'Hôpital Cantonal de Genève. **Tél: 022.372.95.49.**
- Consultation antitabac individuelle de la Policlinique Médicale Universitaire à Lausanne.
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. **Tél: 021.314.61.01.**
Pour les patients hospitalisés au CHUV: **Tél: 021.314.11.11.**
- CIPRET-Fribourg. Route de Beaumont 2. CP 75. 1709 Fribourg.
Tél: 026.425.54.10. Fax: 026.425.54.01. www.cipretfribourg.ch. info@cipretfribourg.ch
- CIPRET-Berne. Eigerstr. 80. 3007 Berne.
Tél: 031.370.70.70. Fax: 031.370.70.71.
- Ligues de la santé. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne.
Tél: 021.623.37.37. Fax 021.623.37.38.
- CIPRET-Vaud. Avenue de Provence 12. 1007 Lausanne.
Tél: 021.601.06.42. Fax 021.623.37.38.
- Espace Prévention Santé. Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne.
Tél: 021.644.04.24. Fax: 021.644.04.26
- CIPRET-Valais. Rue des Condémines 14. CP 888. 1951 Sion.
Tél: 027.322.99.71. Fax: 027.323.31.01. E-mail: lvpp@vtx.ch.

- Vivre sans fumer. Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Av. DuPeyrou 8, 2000 Neuchâtel. **Tél: 032.723.08.60. Fax: 032.723.08.69. rsb@vivre-sans-fumer.ch. www.vivre-sans-fumer.ch**
- Consultations individuelles antitabac de l'Hôpital de l'Île, Berne. **Tél: 032.632.03.03.**

Plan de 5 jours des Ligues Vie et Santé (méthode en groupe)

- Ligue Vie et Santé. Ch. des Pépinières 19, 1020 Renens **Tél: 021.632.50.30.**
- Carrefour Prévention. CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. **Tél: 022.321.00.11.**
- Anne-Lise Béal. Ch. des Côtes Bugnot 10. 2520 La Neuveville. **Tél: 032.751.31.62.**

D'AUTRES BROCHURES PEUVENT VOUS ÊTRE UTILES

- *15 secondes pour réfléchir.* Ligue suisse contre le cancer. Effingerstr. 40. Postfach. 3001 Berne.
- *100 questions sur le tabagisme.* Fédération belge contre le cancer. Chaussée de Louvain 479. B-1030 Bruxelles. Belgique. **Tél: 00.32.2.736.99.99. Fax: 00.32.2.734.92.50. commu@cancer.be. www.cancer.be.**
- *Vous voulez arrêter de fumer?* AT. Effingerstrasse 40. 3001 Berne **Tél. 031.389.92.46. fax 031.389.92.60. info@swisscancer.ch**
- *Toux du fumeur? Faites un test – Votre santé est en jeu (gratuit).* Ligue pulmonaire suisse. Südbahnhofstrasse 14c. 3007 Berne. **Tél. 031.378.20.50.**
- *Comment aider un ami qui voudrait cesser de fumer.* Ligue pulmonaire suisse
- *Le tabagisme passif: une menace pour la santé.* Ligue pulmonaire suisse.
- Allen Carr. *La méthode simple pour en finir avec la cigarette.* Pocket, 1997.
- Bohadana A. *Tabac : Stop! Paris: Seuil-Masson, 2003.*
- Lagrue G. *Arrêter de fumer? Paris: Odile Jacob, 1998.*
- Soumaille S. *La dépendance au tabac. Genève: Médecine & Hygiène, 2003.*

Les bénéfices à court, moyen et long terme d'une vie sans fumée

Après:

- 8 heures**
 - L'oxygénation du sang revient à la normale.
 - Les risques d'infarctus du myocarde commencent déjà à diminuer.
- 24 heures**
 - Le monoxyde de carbone est éliminé du corps.
 - Vous avez meilleure haleine.
 - Les poumons commencent à éliminer les mucus et les goudrons.
 - Le risque d'infections respiratoires, type bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser.
- 48 heures**
 - La nicotine n'est plus détectable dans le sang.
- 1 semaine**
 - Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- 3-9 mois**
 - La respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle).
 - La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.
- 1 année**
 - Le risque de maladies du cœur (p. ex. infarctus) est réduit de moitié.
- 5 ans**
 - Le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié.
 - Le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie sont réduits de moitié.
- 10 ans**
 - Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.
 - Le risque d'accident vasculaire cérébral ("attaque" cérébrale) rejoint le niveau de risque des non-fumeurs.
- 15 ans**
 - Le risque de maladies du cœur (p. ex. infarctus) rejoint celui des non-fumeurs.
 - La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

VOICI 10 RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR À ARRÊTER DE FUMER

- 1 Fixez une date d'arrêt et respectez-la.**
- 2** Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, même une seule bouffée de tabac: le risque de rechute est trop important
- 3** Débarassez-vous de toutes vos cigarettes, briquets et cendriers.
- 4** Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt, et relisez-la pour vous motiver.
- 5** Utilisez un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher, tablette, inhalateur de nicotine ou prenez du bupropion). Ces produits atténuent les symptômes de manque (besoin impérieux de fumer, déprime, anxiété, irritabilité, insomnies, difficultés de concentration, prise de poids, appétit augmenté) et multiplient par deux vos chances de succès.
- 6** Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume.
- 7** Obtenez du soutien. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Demandez leur d'être patients et de vous soutenir. Voyez un médecin. Obtenez de l'aide par téléphone au 0848.88.77.88. Visitez le site Stop-tabac.ch.
- 8** Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer ainsi que les personnes avec qui vous fumiez.
- 9** Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (p. ex. se promener, boire de l'eau, chewing-gum). Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes, il suffit d'attendre que ça passe.
- 10** S'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et peut demander plusieurs tentatives. Il est normal de s'y prendre à plusieurs fois.

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, avec le soutien de la Direction Générale de la Santé (DASS Genève), de la Ligue suisse contre le cancer, de l'Office fédéral de la santé publique et de la Ligue pulmonaire suisse. Nous remercions l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) pour son aide et ses conseils.
Copyright © Jean-François Etter 1998-2004.

Auteur: **JEAN-FRANÇOIS ETTER.**

Dessins et Forme: **PÉCUB.**

LES STADES DU CHANGEMENT

La plupart des fumeurs passent par 5 étapes (ou stades) avant de devenir des ex-fumeurs confirmés. Nous avons conçu une brochure pour chacun de ces 5 stades, ainsi qu'une brochure destinée aux personnes qui ont recommencé à fumer après une tentative d'arrêt (rechute). Cette brochure-ci est destinée au stade «Préparation». Si vous êtes dans ce stade, c'est cette brochure-ci qu'il faut lire en premier. Vous tirerez davantage de bénéfice de ces brochures si vous les annotez, si vous soulignez les passages importants et si vous prenez note des points principaux.

| STADE | DESCRIPTION | TITRE DE LA BROCHURE |
|--------------------|--|----------------------------------|
| 1- Indétermination | Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer | Et si j'arrêtais de fumer? |
| 2- Intention | Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois | J'envisage d'arrêter de fumer |
| 3- Préparation | Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours | C'est décidé, j'arrête de fumer! |
| 4- Action | Vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois | Je viens d'arrêter de fumer |
| 5- Consolidation | Vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois | Ex-fumeurs: persévérez! |
| Rechute | Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt | J'ai recommencé à fumer |

OÙ COMMANDER LES BROCHURES DE CETTE SÉRIE?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante:

IMSP - CMU

1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.

Fax 022.379.59.12.

Ce programme a reçu le prix du Club Européen de la Santé en 1998



UNIVERSITE DE GENEVE
Faculté de Médecine
Institut de médecine sociale
et préventive

stop-tabac.ch